

# 体力測定

体力測定は、現在の自分の体力の把握ができません。今回は、体力測定の3種目についてご紹介します。

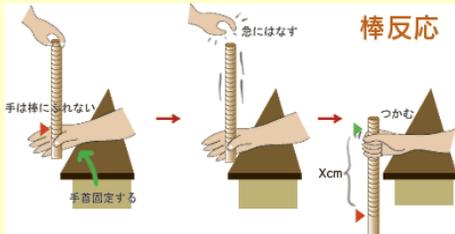
## ☆体力測定 現在の目的

体力測定は、現在の自分の体力の把握を目的としています。測定結果から、自分の体力の弱点を知り、その後の課題発見に役立てます。具体的には、これまでの生活習慣の見直し、運動への動機づけ、日常生活動作への注意の促進などがあります。体力測定は、定期的に行うことで、自分の体力の変化を知る事ができ、それまで取り組んできた健康づくりへの改善に活かすことができます。

## 【棒反応（敏捷性）の測定方法】

- ①利き手を開いて準備する
- ②スタッフが棒を吊り下げる
- ③スタッフの合図に出来るだけ早く反応して棒をキャッチする

敏捷性は行動をすばやく行う能力のことを指します。この結果がよくない方は、脳から筋肉へのスムーズな情報伝達が行われず、反射神経が衰えてきているという事になります。



## 【閉眼片足立ち（バランス）の測定方法】

- ①両手を腰に当て、両目をつぶる
- ②スタッフの合図で片足立ちになる(最長240秒)

※65歳以上の方は開眼で実施します。開眼の場合は最長60秒測定します。

バランス感覚は運動をしている際に傾きを察知する感覚のことを指します。この結果がよくない方は、日常生活で転倒する可能性が高くなります。



## 【イス立ち上がりテスト（脚筋力）の測定方法】

- ①椅子の中央部より少し前に座る
- ②「はじめ」の合図で両膝が伸展するまで立ち上がる
- ③30秒間繰り返す

脚筋力は膝を伸ばす力をはじめとして、下半身の総合力のことを指します。この結果がよくない方は歩行能力の低下に直結します。



休館日  
29日(月)

### 《参考文献》

『健康運動指導士養成講習会テキスト』  
文責：健康運動指導士 鹿島 基広

2007年版

### 脚筋力のトレーニング スクワット

- ①背筋を伸ばして、足は肩幅程度か少し広めに開き、つま先は正面かやや外に向けます
- ②膝がつま先より前に出ないように、膝を曲げ(90度以上曲げない)腰を落とします



### バランスカのトレーニング レッグスウィング

- ①背筋を伸ばして片足を上げます
- ②上げている足を左右に振ります



### 敏捷性のトレーニング グーチョキパー

- ①手をゲーとパーにして両手をパンと合わせ、ゲーとパーを反対にします
- ②リズムよく繰り返しスピードをあげます

